

4月分のきゅうしょくこんだてひょう (4月9日～4月30日)

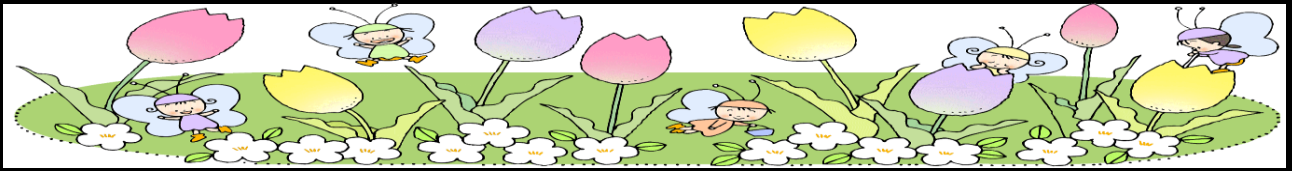


ぎゅうにゅう

は、からだをつくるあかのなかまです。まいかい

まいかい

は、からだをつくるあかのなかまです。毎回です。



日 ・ よう	パン・ ごはん き	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう			日 ・ よう	パン・ ごはん き	こんだてのなまえ	おかずのざいりょう		
			あか からだをつくる	き ねつやちからのもとになる	みどり からだのちょうしをととのえる				あか からだをつくる	き ねつやちからのもとになる	みどり からだのちょうしをととのえる
9 ・ 木		にゅうがくいわい こんだて カツカレーライス フルーツしらたま ミニフィッシュ	 ひとくち トシカツ ミニフィッシュ	 じゃがいも さとう あぶら しらたまだんご	 たまねぎ にんじん にんにく グリーンピース ミックス フルーツ	20 ・ 月		ぶたにくの あまからやき みそしる じゃこわかめ	 ぶたにく うすあげ ちりめんしほ あか みそ だしこんぶ・けずりぶし	 さとう あぶら	 たまねぎ にんじん キャベツ もやし あおなづき
10 ・ 金		さけのつけやき みそしる もやしのいためもの	 さけ とうふ あか みそ だしこんぶ・けずりぶし	 あぶら	 にんじん たまねぎ キャベツ えのきたけ にんにく	21 ・ 火	 ハートパン	マカロニグラタン スープ あまなつかん	 けいにく ウィンナー MILK	 じゃがいも こめご マカロニ	 にんじん たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ あまなつかん
13 ・ 月	 ハートパン	カレースープ スパゲッティ かぼちゃのバターやき りんごのかんづめ	 ベーコン MILK	 スパゲッティ バター	 たまねぎ にんじん りんご かぼちゃ しめじ	22 ・ 水		けいにくとやさいの にも きゅうりのあまずづけ べにざけそぼろ	 べにざけ MILK あつあげ あおのり けずりぶし	 さとう あぶら じゃがいも	 きゅうり さなだまめ にんじん
14 ・ 火		マーボーどうふ チンゲンサイとコーンの ちゅうかあえ みかんのかんづめ	 とうふ あか みそ ぎゅうひきにく	 さとう あぶら でんぶん	 にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ みかん	23 ・ 木	 ハートパン	にこみハンバーグ とうにゅうコーンスープ やきじゃが	 ハンバーグ	 じゃがいも あぶら オイル あぶら	 にんじん たまねぎ コーン キャベツ
15 ・ 水		マーボーどうふ チンゲンサイとコーンの ちゅうかあえ みかんのかんづめ	 とうふ あか みそ ぎゅうひきにく	 さとう あぶら でんぶん	 にんじん たまねぎ コーン チンゲンサイ みかん	24 ・ 金		やきとり ぶたにくとやさいのにも キャベツの かつおうめふうみ	 かつおぶし (ご飯) MILK けずりぶし	 さとう あぶら でんぶん	 きゅうり さなだまめ にんじん たまねぎ
16 ・ 木		ぶたにくの デミグラスソース レタスのスープ サワーソーテ	 ぶたにく MILK	 さとう あぶら オイル あぶら	 にんじん たまねぎ コーン レタス キャベツ	27 ・ 月	 ハートパン	ビーフシチュー キャベツのピクルス はくとうのかんづめ	 MILK	 じゃがいも こめご さとう あぶら	 にんじん たまねぎ コーン グリーンピース キャベツ
17 ・ 金		けいにくのからあげ ワンタンのかわのスープ キャベツとさんどまめの あまずあえ	 けいにく MILK	 さとう あぶら でんぶん	 にんじん たまねぎ コーン キャベツ さんどまめ	28 ・ 火		まぐろのオーロラに じゃがいもとやさいのふくめに もやしのあまずあえ	 まぐろ MILK けずりぶし	 さとう あぶら でんぶん	 きゅうり さなだまめ にんじん たまねぎ
18 ・ 土		まぐろのオーロラに じゃがいもとやさいのふくめに もやしのあまずあえ	 まぐろ MILK けずりぶし	 さとう あぶら でんぶん	 にんじん たまねぎ コーン キャベツ さんどまめ	30 ・ 木	 ハートパン	やきそば きゅうりの ちゅうかあえ	 MILK きざみのり	 さとう あぶら でんぶん	 にんじん たまねぎ コーン キャベツ きゅうり